

Jadłospis Dieta Lekkostrawna na dzień: 2023.11.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka delikatesowa	40g
	pomidor	80g
	banan	160g
	obiad	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany
sos jarzynowy		50g
sałata z jogurtem		100g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
zupa koperkowa z zacierką		350g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	ser topiony kostka	17,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 292,83
Energia (EER)	[kcal]	1 969,28
Białko ogółem	[g]	93,65
Tłuszcz	[g]	57,11
Weglowodany ogółem	[g]	285,47
Ogółem nasycone	[g]	32,87
Sacharoza	[g]	33,94
Błonnik pokarmowy	[g]	20,68
Sól	[g]	5,97